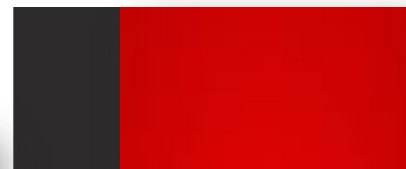


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Hold fast i dine hensigter som en anden TIGER!

Har du før sat dig mål, og så er de bare gledet ud i glemslen? Skal man opnå mål, skal der skabes et miljø, der får dig til at tage action, gøre noget, gøre det løbende, så du hele tiden rykker dig i den rigtige retning.

Som Abraham Lincoln sagde:

”At tro på de ting, du kan se og røre ved, er slet ingen tro, men at tro på det usete er både en sejr og en velsignelse”.

Den menneskelige ånd er at investere i ting, der producerer fænomenale resultater, ikke? Tiger Woods har hensigter og hvordan blev pyramiderne og den kinesiske mur ellers til? I ovenstående eksempler så folk ting, som ikke var til og alligevel tillader mange sig selv at leve i middelmådighed i forhold til at opnå deres potentiale?

Af Anders Dahl Christiansen, succesfuld tidligere herrelandstræner i golf og indehaver af www.trainyourbrain.dk

Som Abraham Lincoln anbefaler det, så skal man tro på det usete, det der ikke er her endnu, og for konstant at blive ved med at tro, er det vigtigt at hele tiden at blive mindet om den følelse, det vil give os at opnå det usete. Det er den følelse, der får os til at agere, får os til at blive ved med at forfølge vores mål. Så snart vi slipper følelsen, falder vi tilbage til, hvor ”vi kom fra”....

Dette er årsagen til, at det er vigtigt, at skabe et miljø, hvor vi hele tiden bliver mindet om de følelser det vil give os at nå vores mål for at holde fast i vores hensigt om disse forbedringer enten i livet eller i forhold til vores golf.

Hvordan kan man så skabe dette målgivende miljø?

Der er rigtig mange muligheder, og det har vist sig at det er bedst at kombinere en masse af disse muligheder.

1. Én måde er løbende at forestille sig, at den nye livsstil eller det nye mål allerede er opnået. Dette vil give os den ”yes-følelse”, som vi også vil kunne mærke, når vi i virkeligheden har nået målet. Og, det er den følelse, der kan få os til at tage action og arbejde os nærmere på det, vi gerne vil opnå. Når du visualiserer, dig selv være i besiddelse af eller have opnået dit mål, så sørg for at ”se dig selv i billedet”, og mærk efter, hvor godt det føles at se dig selv i den nye position.
2. Du kan også tage et stykke papir og opdele det i tre kolonner: VÆRE | GØRE | HAVE
Skriv ned hvad du vil være, hvad du vil gøre, og hvad du vil have i dit liv.
Visualiser så dig selv være, gøre, og have det, du har sat dig for så ofte og levende som muligt. Put så mange følelser som muligt med ind i denne øvelse og tag handling hver dag for at bevæge dig mod din vision.

3. Miljø. Hvis nu din mobil telefon symboliserer dit mål, så vil du mærke suset af at opnå dit mål hver gang, du rører ved din telefon. Skriv dit mål på spejlet i dit værelse, så vil du se det og få følelsen af at have opnået dit mål hver gang, du sætter dit hår. Gør det samme på badeværelset. Så ser du dig selv i besiddelse af dit mål hver gang, du børster tænder. Hæng et billede op over din seng, der giver dig et klart billede af, hvad du vil opnå. Så får du følelsen af at have opnået dit mål hver morgen, når du vågner og hver aften, når du skal sove.
4. Brug en coach eller en anden der løbende spørger ind til, hvordan det går med at nå dit mål. Vi kender det alle. Hvis man har besluttet sig for at løbe, men vejret er dårligt, så udskyder man det måske. Havde man en aftale med naboen om at løbe, så var man nok kommet afsted selvom der var regn i luften. Det er vigtigt at udnytte styrken i at have en "accountability partner", en der holder dig fast i, hvad du har sagt du vil gøre, for sjovt nok er det ofte nemmere at stå til ansvar overfor andre end os selv....

Disse former for "kognitiv priming" – kognitiv præparering, kan hjælpe med at forbedre de geniale dele af din hjerne og din underbevidsthed og hjælpe med at stimulere nye positive "neurale spor", som vil få dig til at holde fast i dine hensigter, give dig klarhed og lyst til at arbejde på tingene.

Tiger Woods kunne i september 2017 kun pitche en golfbold godt og vel 55 meter efter gentagne knæ og ryg operationer. I september 2018 vandt han The Tour Championship på The PGA Tour. Her en mand, man vist roligt kan sige holder fast i sine hensigter. Han er nu kun to PGA TOUR sejre fra Sam Sneads rekord på 82, og han fortsætter sin hensigt om at slå Jack Nicklaus 18 Major sejre, hvortil der endnu er 4 sejre op og 5 til den nye rekord....

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfkunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)

